**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**

 Хорошо известно, что гимнастика для глаз была разработана йогами много лет назад, задолго до нашей эры. В попытках сохранения здоровья и создания сильного тела, йоги позаботились обо всех органах и системах и, конечно, не упустили и глаза. Глазам нужна регулярная тренировка и регулярный отдых. Это то, о чём непременно нужно помнить современному человеку.

Большая часть нарушений зрения может быть связана с нашими неправильными привычками. Например, пренебрежение простыми правилами гигиены и длительная фокусировка зрения на близких объектах, таких как монитор компьютера или книга может привести к проблемам. В долгосрочной перспективе это может стать причиной потери гибкости мышц глаза.

Регулярное выполнение "глазного" комплекса поможет притормозить прогрессирующую близорукость и быстро снять усталость. Гимнастику для глаз необходимо делать дважды в день, желательно не менее 3-5 минут.

Глазной профилактический комплекс

1. **Расслабление.** Плотно закройте глаза и постарайтесь расслабиться. Для выполнения этого упражнения стоит вспомнить какие-либо приятные моменты жизни: любовное свидание или первую улыбку сына, плеск ласкового моря или лесную прогулку. У каждого человека есть свои радостные воспоминания.
2. **Круговые движения.** Сделайте круговые движения открытыми глазами: сначала по часовой стрелке, затем - против.
3. **Движения по прямым линиям**. Интенсивно подвигайте глазами по горизонтали: направо-налево, и вертикали: вверх-вниз.
4. **Моргание.** Интенсивно сжимайте и разжимайте глаза.
5. **Диагонали.** Направьте взгляд в левый нижний угол, то есть посмотрите как бы на левое плечо и сосредоточьте взгляд на этой точке. После трех морганий повторите в правую сторону.
6. **Зеркальная диагональ.** Аналогично предыдущему упражнению скосите глаза в левый верхний угол, затем в правый.
7. **"Темное расслабление".** Положите на закрытые глаза теплые ладони, пальцы скрещены на лбу. Расслабьтесь и постарайтесь добиться глубокого черного цвета.
8. **Быстрые моргания.** Не менее ста раз легко и быстро поморгайте глазами.
9. **"Косые глаза".** Сведите глаза к носу. Для выполнения этого упражнения к переносице поставьте кончик указательного пальца и посмотрите на него - тогда глаза легко "соединятся".
10. **"Близко-далеко, или работа глаз на расстоянии".** Чтобы помочь внутренним мышцам глаза, отвечающим за фокусировку, посмотрите на объект вблизи, а затем на расстоянии. Например, посмотрите на свой палец на вытянутой руке, а затем посмотрите на объект на горизонте. Повторите упражнение 15 раз, не напрягаясь.

Правила выполнения:

Все упражнения, кроме последнего, выполняются сидя, в удобном положении. Спина - прямая, шея и плечи максимально расслаблены.

В упражнениях, когда глаза двигаются по определенным направлениям, фиксируйте финальную точку каждого движения на несколько секунд. Каждое такое упражнение следует повторять не менее 7-10 раз в каждом направлении.

Упражнения можно выполнять в разной последовательности и неограниченное количество раз.

Стоит выбрать несколько упражнений и повторять их в течение рабочего дня.

Такая мышечная мини-зарядка особенно необходима всем, работающим за компьютером. В "производственный комплекс" стоит ввести гимнастику шейного отдела - наклоны головы вперед и вправо-влево.

Помимо зарядки весной и летом не забывайте о сезонных фруктах и овощах. Отлично питают ослабленные глаза:
- черные ягоды: смородина и черника;
- рыжие фрукты: абрикосы и урюк;
- зелень: петрушка, укроп и зеленый лук.

Из напитков исключительно полезны зеленый чай, заваренные листья и плоды боярышника. И, конечно же, грызите молодую морковку, заедая ее чайной ложкой сметаны или растительного масла.

**ПАЛЬМИНГ ДЛЯ ГЛАЗ**

Пальминг – это упражнение на расслабление глаз. Оно является очень древним и принадлежит йогам. Упражнение «пальминг» следует выполнять каждый раз, когда вы ощущаете напряжение в глазах или когда просто о чем-либо мечтаете или воображаете.

На первый взгляд, пальминг для глаз – очень простое упражнение, которое не требует никаких усилий. Однако могут возникнуть проблемы при его выполнении, особенно это касается психологической части пальминга.

Оказывается у каждого органа, каждой части тела есть своя энергетика. Проблемные органы имеют слабое биополе, а сильные — наоборот. Теперь давайте посмотрим на свои руки. Да! Да там оказывается самое сильное биополе, в разы превосходящее биополе на других участках тела.

Теперь подкрадываемся к нашим глазам. Итак, подробная инструкция пальминга для глаз:

1. Настрой. Опять? – Скажете вы. Да! Снова настрой. Поймите для чего вам хорошее зрение, что оно вам даст? Представьте, как вы гордо топчите ногами свои очки перед родными. Все что угодно, лишь бы это вызвало в вас порыв!

2. Сильно разотрите руки друг об друга, пока не почувствуете тепло. Это нужно для того, чтобы энергия рук стала сильнее;

3. Приложите руки к глазам следующим образом: центр ладоней направлен на глаза, а сами ладони перекрещиваются одна на другой в центре лба. Ладони прямые, необходимо чтобы центр ладони как можно ближе оказался у ваших глазок. В идеале, если вы можете ладонь пощекотать своими ресницами. Важно чтобы свет не проникал за ладони;

4. Положите локти себе на колени, или на стол; Нужна опора, в воздухе руки не держите, это вызовет их напряжение и отвлечет вас;

5. Если у вас остались так называемые белые пятна, это значит, что глазам нужно дать расслабиться. Представьте, что вы закрашиваете их черной краской, или кладете черное покрывало;

6. Кайфуйте! В прямом смысле, расслабьтесь, получите удовольствие, подумайте о самом приятном моменте в жизни, фантазируйте, мечтайте. В общем, сделайте все, чтобы почувствовать удовольствие. В таком состоянии пребывайте как можно дольше. Ограничений по времени нет. Сможете пять минут просидеть – отлично, десять – замечательно. Чем больше — тем лучше;

7. Плавно уберите руки от глаз и медленно раскройте их. Все!

Если все сделали правильно, то уже после первого пальминга сможете почувствовать эффект: краски стали более насыщенными, изображение более четкое. И это не мудрено: глаза мышц расслабились, а те, что были слабыми — пришли в тонус. В идеале делать пальминг как можно чаще, но особенно эффективен он будет перед приемом пищи, а также после физической нагрузки на глаза. Просидел у компьютера час – сделай хотя бы на одну минуту пальминг. Эффект усилится, если вы будете делать его после гимнастики для глаз.

Ну и напоследок. Дисциплина. Соблюдайте ее. Это же для вас родимых, а не для кого-то. Так что возьмите себе за правило сидеть в пальминге определенное время каждый день. Уже через неделю упорства и труда придется сменить очки на более слабые. Пальминг для глаз очень полезен, это одно из основных упражнений в борьбе за хорошее зрение!